BlinkistDE

# Die Schlaf-Revolution

So ändern Sie Nacht für Nacht Ihr Leben

*Von Arianna Huffington*




Buch (Komplettfassung)

**Worum geht's**

In der Schlaf-Revolution zeigt Arianna Huffington, dass wir zwischen all der Arbeit, unseren Beziehungen und dem Spaß, der auch nicht zu kurz kommen soll, zu oft das Schlafen vernachlässigen. Warum das eine schlechte Idee ist und wie du in Zukunft länger und besser schlafen kannst, wird dir hier erklärt.

**Wer diese Blinks lesen sollte**

Workaholics, die denken, dass sie schlafen können, wenn sie tot sind
Jeder, der oft von Müdigkeit geplagt wird
Manager und Chefs, die ihre Produktivität erhöhen wollen

**Wer das Buch geschrieben hat**

Arianna Huffington ist die Chefredakteurin der Huffington Post und eine Pionierin in Sachen Schlafen am Arbeitsplatz – in der Redaktion der Huffington Post gibt es zahlreiche, sehr beliebte Zimmer, um tagsüber ein Nickerchen zu machen. Huffington hat schon zahlreiche Bestseller veröffentlicht, darunter Third World America und On Becoming Fearless.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

**Was drin ist für dich: Schlaf dich aus für mehr Erfolg!**

Ganz ehrlich, wie viele Stunden hast du gestern Nacht geschlafen? Weniger als sieben? Falls ja, bist du nicht allein. Die meisten Menschen haben das Gefühl, dass es einfach zu viel zu tun und zu erleben gibt, um früh ins Bett zu gehen. Arbeit, Haushalt, Essen, Sport – und dann soll der Tag schon vorbei sein? Ein Bierchen oder ein Film auf der Couch ist doch sicher noch drin! Wer es dann um Mitternacht ins Bett schafft, greift oft nochmal zum Smartphone und … naja, du kennst die Geschichte.

Wer das Gefühl hat, zu wenig Zeit zu haben, spart allerdings beim Schlaf an der falschen Stelle. Denn dieser ist entscheidend für Gesundheit, Wohlbefinden und Produktivität. In unseren Blinks zur Schlaf-Revolution erfährst du, warum Schlaf so wichtig ist und wie du sicherstellen kannst, dass du ausreichend davon bekommst, um dann ausgeschlafen durchzustarten.

Du findest außerdem heraus,

warum Kinder auch an Schultagen lieber ausschlafen sollten,
warum Paare, die zusammen schlafen, länger zusammenbleiben, und
wie du beim Basketball mehr Körbe wirfst.

**Workaholics schlafen zu wenig und vor allem schlecht bezahlte Arbeitnehmer leiden darunter.**

Sarvshreshth Gupta, der in San Francisco bei Goldman Sachs als Analyst arbeitete, hatte seit zwei Tagen nicht geschlafen, als er um 2:40 Uhr morgens seinen Vater vom Büro aus anrief. Der Vater versuchte ihn zu beruhigen, doch nur wenige Stunden später wurde Gupta tot aufgefunden: Er hatte sich vom Balkon seiner Wohnung in einem Hochhaus gestürzt, da er den permanenten Druck im Job nicht mehr aushielt.

Gupta ist ein extremes Beispiel, aber kein Einzelfall. Überall in der westlichen Welt leiden die Menschen darunter, dass sie so viel arbeiten – besonders die USA sind voll von Workaholics. Im Jahr 2000 arbeiteten Amerikaner z.B. pro Jahr eine ganze Woche länger als noch 1990. Das Reiseunternehmen Skift führte Anfang 2015 eine Umfrage durch, um herauszufinden, warum im Jahr zuvor so wenige Leute ihre Urlaubsangebote gebucht hatten. Das erschreckende Ergebnis: Über 40% der Befragten hatten 2014 keinen einzigen Tag Urlaub genommen.

Wer zu viel arbeitet, schläft meistens zu wenig. Diese logische Schlussfolgerung wird von verschiedenen Studien bestätigt. Eine dieser Studien, die von der US-Regierung in Auftrag gegeben wurde, fand z.B. heraus, dass 30% aller Angestellten durchschnittlich weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen und dass 70% ihren Schlaf als „nicht ausreichend“ bezeichnen.

Am schlimmsten ist die Situation im Niedriglohnsektor. Dort müssen viele Menschen in mehr als einem Job arbeiten, um ihre Rechnungen bezahlen zu können. In so einer Situation steht der Schlaf dann natürlich oft ganz unten auf ihrer To-do-Liste.

Eine Untersuchung der Chicago University stellte fest, dass Menschen aus ärmeren Vierteln durchschnittlich müder sind und häufiger unter Krankheiten leiden, die mit Schlafmangel zusammenhängen. Forscher der Stony Brook University in New York wiesen noch einen weiteren Faktor nach, der damit in Zusammenhang steht: Sie fanden heraus, dass in ärmeren Gegenden meistens mehr Lärm herrscht, was es den überarbeiteten Leuten dort zusätzlich erschwert, erholsame Nachtruhe zu finden.

Was muss sich in unserer Gesellschaft ändern, damit wir wieder ausreichend schlafen?

**Schulkinder haben bessere Noten, wenn sie ihrem natürlichen Rhythmus folgen und ausschlafen.**

Kannst du dich noch daran erinnern, wie du in der Schule in den ersten Stunden manchmal den Kopf auf den Tisch gelegt hast und einfach nur schlafen wolltest? Heute ist bekannt, dass es besser gewesen wäre, wenn du genau das damals einfach getan hättest. Es sieht nämlich ganz so aus, als ob unsere Schlafprobleme schon in der Schulzeit ihren Anfang finden.

In den meisten Ländern beginnt der Unterricht einfach zu früh für die Kinder. Jeder weiß, dass unser Biorhythmus darüber bestimmt, wann wir wach oder schläfrig sind. Er wird auch zirkadianer Rhythmus genannt und kein Mensch kommt gegen ihn an. Wie stark die Auswirkungen sind, wenn wir ihn ignorieren, wiesen Mary Carskadon und ihr Team von der Brown University 1998 nach. Sie untersuchten die Kinder an einer Schule, in der die niedrigeren Klassen um 8:25 Uhr starteten, die höheren aber bereits um 7:20 Uhr.

Um 8:30 Uhr holten die Forscher regelmäßig die Frühaufsteher aus dem Klassenzimmer und untersuchten, wie müde sie waren. Das Ergebnis war erschütternd: In einem ruhigen Raum, in dem sie sich hinlegen durften, schliefen 50% der Kinder nach drei Minuten tief und fest. Das passiert normalerweise nur Menschen, die an ernster Narkolepsie leiden. Niemand kann von einem Menschen in diesem Zustand erwarten, dass er aufmerksam ist, sich für Neues interessiert oder sich Dinge merkt.

Sobald Schulkinder ausreichend Schlaf bekommen, verbessern sich ihre Leistungen deutlich. Das Technion Institute of Technology in Israel wies z.B. 2011 nach, dass Schüler, deren Unterricht erst um 8:30 Uhr statt schon um 7:30 Uhr beginnt, deutlich aufmerksamer und aufnahmefähiger sind. An einer Oberschule in der englischen Stadt North Tyneside beschloss die Schulleitung, die erste Stunde einfach ausfallen zu lassen. Der Unterricht begann dann um 10:00 Uhr anstatt um 8:50 Uhr – und siehe da, die Noten in den Prüfungen verbesserten sich erheblich. Wer hätte gedacht, dass weniger Unterricht zu besseren Noten führt?

Den Kindern wäre also schon geholfen, wenn sie später für die Schule aufstehen müssten. Aber was ist mit Erwachsenen?

**Ruheräume, Tageslicht, Heimarbeit und Gleitzeit sorgen dafür, dass wir ausreichend schlafen.**

Leider können wir uns oft nicht aussuchen, wann wir im Büro sein müssen. Doch selbst wer um sieben auf der Matte stehen soll, kann genügend Schlaf bekommen, und zwar mithilfe von Ruheräumen und ausreichend Tageslicht.

Der Siegeszug der Ruheräume in den Büros hat bereits begonnen, auch wenn es vielerorts noch verpönt ist, im Büro zu schlafen. Als die Huffington Post diese Räume in ihren New Yorker Büros einführte, waren die meisten Mitarbeiter erst einmal skeptisch. Heute, vier Jahre später, sind sie ständig ausgebucht und viele große Firmen wie Ben & Jerry’s, Zappos oder Nike sind dem Beispiel gefolgt.

Ein anderer wichtiger Faktor ist das Tageslicht. Das mag auf den ersten Blick paradox erscheinen, denn warum sollten wir mit mehr Licht besser schlafen? Aber die Erklärung ist ganz einfach: Nur Tageslicht bringt uns dazu, unseren gesunden und natürlichen Biorhythmus aufrecht zu erhalten. In einer Studie der Illinois University aus dem Jahr 2014 wurde nachgewiesen, dass Angestellte, die in fensterlosen Räumen arbeiten, pro Nacht durchschnittlich 46 Minuten weniger schlafen. Ihr Biorhythmus ist aus dem Ruder und ihre Körper wissen nicht mehr, wann es Zeit zu schlafen ist.

Noch besser als helle Büros mit Ruheräumen sind Heimarbeit und flexible Arbeitszeiten. Selbst wer nur einen Teil seiner Arbeit von zu Hause aus erledigt, trägt damit schon viel zu einem gesunden und ausreichenden Schlaf bei. Denn wer zu Hause arbeitet und sich den Weg ins Büro spart, schläft länger.

Dass diese beiden Maßnahmen funktionieren, wurde mehrfach nachgewiesen. Der Gesundheitspsychologe Ryan Olson zeigte 2015, dass Angestellte, die später anfangen können, deswegen nicht etwa später ins Bett gehen und ihren kurzen Schlaf dadurch nur nach hinten verschieben. Stattdessen gehen sie zur gleichen Zeit ins Bett und schlafen dann länger und damit ausreichend. Eine Studie der Stanford University, die chinesische Arbeiter untersuchte, zeigte außerdem, dass Angestellte, die von zu Hause aus arbeiten, durchschnittlich 13% produktiver sind als ihre Kollegen im Büro.

Es wird also Zeit, dass die Arbeitgeber umdenken und erkennen, wie wichtig guter Schlaf für die Produktivität ist!

**Gemeinsamer Schlaf sorgt für glückliche Beziehungen, ausreichender Schlaf für guten Sex.**

Bei uns gilt es als ausgemachte Sache, dass Paare auch zusammen in einem Bett schlafen. Wer das nicht tut, wird oft komisch angeschaut. Dabei galt das gemeinsame Schlafen lange

Zeit als ein Zeichen von Armut und wer es sich leisten konnte, sorgte noch vor wenigen Jahrzehnten gerne für getrennte Schlafzimmer oder Betten.

Dass heute trotzdem die meisten Paare gemeinsam in einem Bett schlafen, liegt wohl daran, dass es einfach schön ist. Das gemeinsame Schlafen hängt auch eng damit zusammen, wie glücklich eine Beziehung ist. In einer Studie der Hedfordshire University wiesen Wissenschaftler 2014 nach, dass 94% der Paare, deren Körper sich nachts berühren, sehr glücklich mit ihrer Beziehung sind. Unter den Paaren, deren Körper sich nicht berühren, waren es nur 68%. Der Abstand, den Partner beim Schlafen zueinander haben, spiegelt also ihre Zufriedenheit mit der Beziehung wider: Je weiter voneinander entfernt sie sind, desto unglücklicher sind sie in ihrer Partnerschaft.

Müssen wir also einfach nur Arm in Arm schlafen, um eine glückliche Beziehung zu führen? Ganz so einfach ist es nicht! Denn wenn es um Sex geht, ist es vor allem wichtig, ausreichend zu schlafen. Wer nicht gut schläft, wenn der Partner dabei ist, sollte sich also überlegen, vielleicht doch in ein eigenes Bett umzuziehen. Wenn wir uns die Studie zum gemeinsamen Schlafen noch einmal aus dieser Perspektive ansehen, entdecken wir, dass schließlich auch 68% der Paare, die nicht mit direktem Körperkontakt schlafen, vollkommen glücklich sind.

Der Psychologe David Kalmbach zeigte 2015, dass die Lust auf Sex bei Frauen direkt damit zusammenhängt, wie viel Schlaf sie bekommen. Jede Stunde, die eine Frau mehr schläft, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie am nächsten Tag mit ihrem Partner schlafen möchte um 14%. Wer gerne ein erfülltes Sexleben führen will, sollte also dafür sorgen, dass er bzw. sie ausreichend Schlaf bekommt.

Aber nicht nur für Bettsportler ist genügend Schlaf ein Schlüssel zum Erfolg, wie wir im nächsten Blink sehen.

**Wer ausreichend schläft, kann beim Sport mehr leisten.**

Der Gepard ist das schnellste Tier der Welt. Wenn er es wirklich eilig hat, kann er auf unglaubliche 93km/h beschleunigen. Das macht er allerdings nur selten, denn durchschnittlich 18 Stunden am Tag verbringt er schlafend. In dieser Zeit erholt er sich von seinen Spitzenleistungen und sammelt neue Energie. So schlau wie der Gepard sind leider nur wenige menschliche Leistungssportler.

Gerade bei typischen „Macho-Sportarten“ ist der Aberglaube weit verbreitet, dass wenig Schlaf ein Zeichen von Willensstärke, Durchsetzungskraft und Leistungsfähigkeit sei. Jon Gruden, einer der jüngsten und erfolgreichsten Trainer der National Football League NFA, nannte seinen Bestseller z.B. Do you love Football?! Winning with heart, passion, and not much sleep. In seinem Buch prahlt er damit, dass er vielleicht einer der jüngsten Trainer ist, aber dafür so wenig schläft, dass er, nach Arbeitsstunden gerechnet, eigentlich schon zu den alten Hasen im Geschäft gehört.

Es dauerte natürlich nicht lang, bis andere Trainer darauf ansprangen. George Allen, Trainer vom Team aus Washington, gab bekannt, dass er jede Nacht im Büro schlafe, und zwar ca. vier oder fünf Stunden, nach einem 16-stündigen Arbeitstag. Müssen wir beeindruckt sein? Nein. Mit diesem Wettbewerb um möglichst wenig Schlaf ruinieren die Trainer nicht nur ihre eigene Leistungsfähigkeit, sondern auch die ihrer Teams.

Denn ausreichender Schlaf sorgt dafür, dass wir nicht nur geistig, sondern auch körperlich Höchstleistungen erbringen. Das sagt uns der gesunde Menschenverstand, aber auch eine Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen. Eine von ihnen stammt von Cheri Mah, einer Schlafforscherin an der Stanford University, die das Basketballteam ihrer Uni genauer unter die Lupe nahm.

Zuerst beobachtete sie, wie sich die Spieler auf dem Spielfeld verhielten. Sie maß z.B., wie lange und schnell diese sprinteten und wie viele Körbe sie warfen. Anschließend wurden die Spieler von ihr gecoacht: Sie zeigte ihnen Tricks und Verhaltensweisen, mit denen sie ihren Schlaf von durchschnittlich 6,5 auf 8,5 Stunden ausdehnen konnten. Die zusätzlichen zwei Stunden wirkten wahre Wunder: Alle Spieler sprinteten schneller und weiter und warfen mehr Körbe als vorher.

Ausreichend Schlaf ist also wichtig. Aber was solltest du tun, wenn du einfach nicht einschlafen kannst, obwohl du rechtzeitig im Bett bist und eigentlich ausschlafen könntest?

**Laptop, Tablet und Smartphone halten uns nachts oft wach.**

Was machst du kurz bevor du einschläfst? Einige Leute schauen sich Serien wie Sherlock oder House of Cards an, andere sehen die Nachrichten oder schreiben noch ein paar letzte Arbeitsmails. Diese Dinge erscheinen vielleicht notwendig oder entspannend – du solltest aber sicherstellen, dass sie dich nicht in eine Abhängigkeit von deinen elektronischen Geräten treiben.

Die Beziehung, die viele Leute zu ihrem Smartphone und anderen Geräten haben, lässt sich tatsächlich am besten als eine Art Sucht beschreiben. Das sehen wir z.B. daran, dass immer mehr Menschen ihre Telefone mit ins Bett nehmen. Nach einer Umfrage des Consumer Mobility Report aus dem Jahr 2015 sind es mittlerweile über 70%, die das Smartphone beim Schlafen unmittelbar neben sich haben.

Emotionen spielen eine große Rolle bei jeder Sucht – und hier stellen Social Media leider eine besondere Gefahr dar. Denn dort sind meistens die Inhalte am erfolgreichsten, die unsere Emotionen besonders stark ansprechen. Das sorgt vielleicht für gute Unterhaltung, verhindert aber gleichzeitig, dass wir das Niveau an Ausgeglichenheit und innerer Ruhe erreichen, das wir für einen tiefen und erholsamen Schlaf benötigen. Dieser direkte Zusammenhang wurde auch schon in einer Studie der Glasgow University nachgewiesen: Wer vor dem Einschlafen emotionale Posts ansieht, schläft schlechter.

Das Licht ist ein weiterer Grund, warum uns unser Telefon am Einschlafen hindert, selbst wenn wir es schon weggelegt haben. Denn das bläuliche Licht der Bildschirme unterdrückt

im menschlichen Körper die Produktion von Melatonin, einem Stoff, der uns beim Einschlafen hilft. Normalerweise beginnen wir ab Einbruch der Dunkelheit damit, Melatonin zu produzieren, und nach wenigen Stunden schlafen wir ein. Wenn wir allerdings auf unser Telefon starren, wird unser Körper nicht auf den Schlaf vorbereitet. Wir gehen ins Bett, können nicht schlafen und greifen dann vor Langeweile oft noch einmal zum Smartphone.

Zum Glück gibt es eine einfache Regel, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen: Ab neun Uhr abends keine elektronischen Geräte mehr. Wie wäre es stattdessen mal mit einem Buch?

**Akupunktur oder Lavendel können uns beim Einschlafen helfen.**

Elektronische Geräte sind heute wohl einer der Hauptverursacher für Schlaflosigkeit. Aber selbst wenn wir jene abends nicht mehr anrühren, gibt es immer noch Menschen, die trotzdem nicht einschlafen können. Was können sie tun, um endlich die ersehnte Ruhe zu finden?

Es klingt vielleicht merkwürdig, aber sich ein paar Nadeln ins Ohr zu stecken, hilft vielen Menschen beim Einschlafen. Die Akupunktur wird seit Jahrhunderten verwendet, um Menschen bei allen möglichen Beschwerden zu helfen, und die moderne Medizin kann heute bestätigen, dass diese traditionelle Heilmethode ein sehr wirksames Schlafmittel ist. Eine Studie der Emory University verglich z.B. verschiedene frühere Studien zu Schlafmitteln und kam dabei zu dem Ergebnis, dass 93% aller Untersuchten die Akupunktur für wirksam erachteten, vor allem, wenn sie am Ohr durchgeführt wurde.

Eine Arbeit des Toronto Center for Mental Health kam zu dem Schluss, dass Akupunktur dadurch wirkt, dass sie die Melatoninproduktion ankurbelt und uns emotional ausgeglichener macht. Wer in seinem Schlafzimmer gerade keinen erfahrenen Akupunkteur zur Verfügung hat, kann es in einer abgemilderten Form auch selbst ausprobieren. Dazu musst du nur mit dem Finger auf verschiedene Punkte an deinen Handgelenken, Fußgelenken und Ohren drücken und dabei tief atmen.

Auch verschiedene Kräuter wie Lavendel sind gute Schlafmittel. Dass Lavendel entspannend wirkt, war schon den alten Griechen bekannt, die ihn damals gerne in ihren Bädern einsetzten. Und auch hier bestätigt die moderne Wissenschaft das antike Wissen: Mittlerweile wurde nachgewiesen, dass Lavendel den Herzschlag verlangsamt, den Blutdruck senkt und die Haut abkühlen lässt, was ebenfalls zu einem guten Schlaf beiträgt. Lavendel, Kamille oder Orange, Öle, Duftkerzen oder ein Tee – probiere am besten selbst aus, welche Pflanze in welcher Form dich am schnellsten ins Schlummerland schickt.

**Aber es gibt auch Wege, wie Technologie uns besser schlafen lassen kann.**

Wer zu lange auf sein Smartphone guckt, wird Probleme beim Einschlafen haben. Das heißt aber nicht, dass Technologie immer schlecht für unseren Schlaf ist, im Gegenteil! Im Zuge der wearable technology werden heute immer mehr Geräte entwickelt, die wir sehr nah an

unserem Körper tragen und die dadurch unsere Körperfunktionen überwachen können, darunter eben auch den Schlaf.

2014 stellte z.B. eine französische Firma das System hugOne vor, das Menschen mit Schlafproblemen helfen soll. Es besteht aus zwei Geräten, von denen das eine neben dem Bett steht und das Licht, die Geräusche und die Temperatur im Schlafzimmer überwacht. Es registriert, wann es Zeit zum Aufwachen ist, und benutzt dann Licht und Geräusche, um uns sanft aus dem Schlaf zu holen.

Aber woher weiß das Gerät, wann es soweit ist? Das sagt ihm ein zweites Gerät, das sich unter der Matratze befindet und dort den Herzschlag, den Atemrhythmus und die Bewegungen misst. Anhand dieser Daten ermittelt das System die Schlafphasen und sorgt dafür, dass wir aufgeweckt werden, wenn wir uns nicht gerade in einer Tiefschlafphase befinden – denn wenn das passiert, fühlen wir uns meistens wie erschlagen.

Eine andere clevere Technologie ist die App f.lux. Sie sorgt dafür, dass das Licht unserer Bildschirme nachts weicher wird, sodass es die natürliche Melatoninproduktion nicht unterdrückt.

Außerdem ermöglichen uns Laptop und Smartphone den Zugriff auf viele nützliche Schlafhelfer, die online zu finden sind. Dazu gehören u.a. geführte Meditationen, die wir auf YouTube finden. Besonders empfehlenswert sind z.B. die Abendmeditationen von Louise Hay. Oder probier es doch einmal mit Anleitungen zu Feldenkrais, einer Methode, bei der du deine Körperwahrnehmung durch mikroskopisch kleine Bewegungen erhöhst und dich dadurch entspannst und auf den Schlaf vorbereitest.

Technologie hilft dir also beim Schlafen, sie löst aber nicht das eigentliche Problem: Rechtzeitig ins Bett gehen und dafür sorgen, dass du ausschlafen kannst, musst du schon selbst!

**Zusammenfassung**

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Der Mythos, dass Menschen, die wenig schlafen, erfolgreich sind, hart arbeiten und viel leisten, muss ein für alle Mal aus unseren Köpfen verschwinden. Schulkinder, Angestellte, CEOs, Sportler und alle anderen sind erfolgreicher und glücklicher, wenn sie ausreichend Schlaf bekommen. Mit einigen Tricks und Angewohnheiten kannst du dafür sorgen, dass du in Zukunft lang und tief schläfst.

Was du konkret umsetzen kannst:

Schlaf gut.

Schreib dir auf, wie viele Stunden du jede Nacht schläfst. So bekommst du einen Überblick darüber, ob du etwas ändern musst. Für genauere Daten kannst du dir auch einen Schlafsensor oder eine App für dein Telefon besorgen. Versuche, deinen Schlaf auf mindestens sieben oder acht Stunden pro Nacht auszudehnen, um fit für den nächsten Tag zu sein.

**Buch im Amazon Shop**